

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08				
日	月	火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30 Basic ayumi.o	close	10:30 ~ 11:30 Waist ayumi.o	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kotono.E	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Miki.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Elliy	10:30 ~ 11:30 Back & Arm ayumi.o				
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Miki.N		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Elliy	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg ayumi.o		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Miki.N	12:00 ~ 13:00 Basic ayumi.o	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Kotono.E				
14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning ayumi.o		13:30 ~ 14:30 Basic ayumi.o	close		close	13:30 ~ 14:30 Waist Mai.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Elliy	14:30 ~ 15:30 Basic ayumi.o			
16:30 ~ 17:30 Waist Miki.N		close				15:00 ~ 16:00 Waist ayumi.o	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Kotono.E	close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kotono.E		
close						18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miki.N	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Elliy		18:00 ~ 19:00 Release&Strength Kotono.E	18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayumi.o	close
						19:30 ~ 20:30 Basic Mirai.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kotono.E		19:30 ~ 20:30 Waist Elliy	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miki.N	
						21:00 ~ 22:00 jump to burn Miki.N	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Elliy		21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Kotono.E	21:00 ~ 22:00 Basic ayumi.o	

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16				
月	火	水	木	金	土	日	月				
close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Miki.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kotono.E	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Elliy	10:30 ~ 11:30 Basic Elliy	10:30 ~ 11:30 Waist Miki.N	close				
	12:00 ~ 13:00 Basic Reina.i	12:30 ~ 13:30 Waist ayumi.o		12:00 ~ 13:00 Back & Arm ayumi.o	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning ayumi.o	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Elliy					
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miki.N	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic Elliy	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Elliy		14:30 ~ 15:30 jump to burn Miki.N			
	close				15:00 ~ 16:00 Back & Arm ayumi.o	16:30 ~ 17:30 Basic Elliy		close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Elliy	close	
					18:00 ~ 19:00 Waist ayumi.o	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Elliy			18:00 ~ 19:00 Basic Kotono.E		18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Miki.N
					19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Elliy	19:30 ~ 20:30 Basic ayumi.o			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miki.N		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kotono.E
					21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning ayumi.o	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Elliy			21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kotono.E		21:00 ~ 22:00 Waist Miki.N

👉：体験可能レッスン
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 相模大野店

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/03/04 更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24			
火	水	木	金	土	日	月	火			
10:30 ~ 11:30 Basic Kotono.E	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning ayumi.o	close	10:30 ~ 11:30 Basic Kotono.E	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Elly	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kotono.E	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Elly			
12:00 ~ 13:00 Waist Miki.N	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Kotono.E		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Elly	12:30 ~ 13:00 jump to burn Kotono.E	12:30 ~ 13:30 Basic ayumi.o		12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Kotono.E			
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kotono.E	close		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Kotono.E	13:30 ~ 14:30 Waist Elly	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Kotono.E		13:30 ~ 14:30 Basic Elly			
close			15:00 ~ 16:00 Waist ayumi.o	15:00 ~ 16:00 Basic Kotono.E	16:30 ~ 17:30 Back & Arm ayumi.o		close	close		
			17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Elly	17:30 ~ 18:30 Back & Arm ayumi.o						
			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Elly	18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayumi.o	18:00 ~ 19:00 Waist ayumi.o				close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg ayumi.o
			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miki.N	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Elly	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Atsuko.a					19:30 ~ 20:30 jump to burn Kotono.E
			21:00 ~ 22:00 Release&Strength Elly	21:00 ~ 22:00 Waist Elly	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Atsuko.a					21:00 ~ 22:00 Waist ayumi.o

pilatesK 相模大野店

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31					
水	木	金	土	日	月	火					
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miki.N	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Miki.N	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning ayumi.o	10:30 ~ 11:30 Basic Elly	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm ayumi.o					
12:30 ~ 13:30 Waist Atsuko.a		12:00 ~ 13:00 Basic Kotono.E	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Elly	12:30 ~ 13:30 Waist ayumi.o		12:00 ~ 13:00 Basic Elly					
close		13:30 ~ 14:30 jump to burn Miki.N	13:30 ~ 14:30 Basic ayumi.o	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Elly		13:30 ~ 14:30 Waist ayumi.o					
		close	close	15:00 ~ 16:00 Waist インストラクター未確定		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg ayumi.o	close	close			
				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Elly							
				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Elly		18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Miki.N			18:00 ~ 19:00 Waist Elly	close	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Kotono.E
				19:30 ~ 20:30 Basic ayumi.o		19:30 ~ 20:30 Release&Strength Kotono.E			19:30 ~ 20:30 Back & Arm ayumi.o		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miki.N
				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning ayumi.o		21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Miki.N			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Elly		21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Kotono.E

👉 : 体験可能レッスン
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。